

**ANALISIS PUKULAN DAN TENDANGAN ATLET *KICKBOXING*  
PUTRI DI SEA GAMES VIETNAM 2021**



**DIANDRA ARIESTA PIETER  
6315165510**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Prasyarat untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana Pendidikan**

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU OLAHRAGA  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
JULI, 2022**

**ANALISIS TINGKAT KEBERHASILAN PUKULAN *STRAIGHT* DAN  
TENDANGAN *ROUNDHOUSE KICK MIDDLE* DALAM PEROLEHAN  
ANGKA PADA SELURUH ATLET *KICKBOXING* PUTRI KELAS 56 KG  
*FULL CONTACT* PUTRI DI SEA GAMES VIETNAM 2021**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui : (1) Tingkat keberhasilan dan kegagalan pukulan *straight*. (2) Tingkat keberhasilan dan kegagalan tendangan *roundhouse kick middle*. (3) Prosentasi keberhasilan antara pukulan *straight* dan tendangan *roundhouse kick middle*. Pengambilan data dilaksanakan di Jakarta pada bulan Juli 2022. Metode penelitian menggunakan metode deskriptif dengan teknik survey. Sampel penelitian ini sebanyak 5 orang dari jumlah 5 populasi dengan teknik pengambilan sample menggunakan atlet *kickboxing* yang diacak secara sengaja (*purposive sampling*) Instrumen pengambilan data menggunakan tabel-tabel yang berkolom untuk mengetahui keberhasilan dan kegagalan pukulan *straight* dan tendangan *roundhouse kick middle*. Populasi yang digunakan adalah teknik dasar pukulan *straight* dan tendangan *roundhouse kick middle* dalam perolehan angka pada seluruh atlet *kickboxing* kelas 56 kg *full contact* putri di SEA Games Vietnam 2021. Dari hasil penghitungan data diperoleh 528 keseluruhan pukulan *straight* dan tendangan *roundhouse kick middle*. Dengan prosentase 53% pukulan *straight*, dan 47% prosentase tendangan *roundhouse kick middle*. Keseluruhan pukulan *straight* diperoleh 279 dengan prosentase keberhasilan 14% dan prosentase gagal 86%. Keseluruhan tendangan *roundhouse kick middle* diperoleh 249, dengan prosentase keberhasilan 12% dan prosentase kegagalan 88%.

**Kata kunci : Pukulan *Straight*, Tendangan *Roundhouse Kick Middle*, dan *Full Contact Kickboxing***

**ANALYSIS OF THE SUCCESS LEVEL OF STRAIGHT PUCKING AND  
ROUNDHOUSE KICK MIDDLE IN ACCOUNTING NUMBERS IN ALL  
WOMEN'S KICKBOXING ATHLETS CLASS 56 KG FULL CONTACT WOMEN  
IN SEA GAMES VIETNAM 2021**

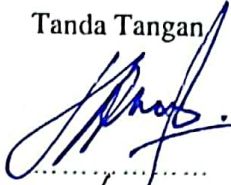




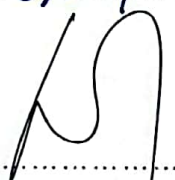

**ABSTRAC**

*This study aims to determine: (1) The level of success and failure of straight punch. (2) The success and failure rate of the roundhouse kick middle. (3) Percentage of success between straight shots and roundhouse kicks middle. The data collection was carried out in Jakarta in July 2022. The research method used a descriptive method with survey techniques. The sample of this study was 5 people from a total of 5 populations with a sampling technique using kickboxing that was randomized on purpose (purposive sampling). The data collection instrument used columnar tables to determine the success and failure of straight punches and roundhouse kicks. The population used is the basic technique of straight strokes and roundhouse kick middle in scoring for all women's 56 kg full-contact kickboxing athletes at the SEA Games Vietnam 2021. From the calculation results, there are 541 total straight shots and roundhouse kicks. With a percentage of 53% straight shots, and 47% percentage roundhouse kicks center. The total number of straight strokes was 289 with a success percentage of 14% and a percentage of failure of 86%. Overall, the roundhouse kick middle was 252, with a success rate of 6% and a failure rate of 94%.*

**Keywords: Straight Punch, Roundhouse Kick Middle, and Full Contact Kickboxing**



## LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I (Dr. Hidayat Humaid, M.Pd) NIP. 19630210 198803 1 001			12-08-2022
Pembimbing II (Hendro Wardoyo, S.Pd., M.Pd) NIP. 19720504 200501 1 002			22-08-2022
Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. (Nur Fitranto, S.Pd., M.Pd) NIP. 198506182015041002	Ketua		22-08-2022
2. (Okki Yonda, S.Or., M.Pd) NIDN. 8932120021	Sekretaris		19-08-2022
3. (Dr. Hidayat Humaid, M.Pd) NIP. 19630210 198803 1 001	Anggota		12-08-2022
4. (Hendro Wardoyo, S.Pd., M.Pd) NIP. 19720504 200501 1 002	Anggota		22-08-2022
5. (Dr. Iman Sulaiman, M.Pd) NIP. 19630627 198803 1 001	Anggota		12-08-2022

**Tanggal Lulus : 29 Juli 2022**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 22 Juli 2022

Yang membuat pernyataan


Diandra Ariesta Pieter

No. Reg. 6315165510



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Diandra Ariesta Pieter  
NIM : 6315165510  
Fakultas/Prodi : Ilmu Olahraga/Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Alamat email : [diandrapieter87@gmail.com](mailto:diandrapieter87@gmail.com)

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi     Tesis     Disertasi     Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Analisis Pukulan dan Tendangan Atlet *Kickboxing* Putri di Sea Games Vietnam 2021

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 22 Agustus 2022

Penulis

( Diandra Ariesta Pieter )

## KATA PENGANTAR

Puji tuhan peneliti ucapkan kepada Tuhan Yesus karena atas berkat rahmat-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Analisis Pukulan dan Tendangan Atlet *Kickboxing* Putri di Sea Games Vietnam 2021”. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan Program studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Peneliti menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, sangatlah sulit bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.

Dalam kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada Bapak **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd**, Selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Terima kasih kepada Bapak **Dr. Hidayat Humaid, M.Pd** selaku pembimbing skripsi I, Bapak **Hendro Wardoyo, S.Pd., M.Pd** selaku pembimbing skripsi II dan koordinator program studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, dan serta peneliti ucapkan terima kasih kepada Bapak **Dr. Iman Sulaiman, M.Pd** selaku pembimbing akademik yang membantu dan mendukung peneliti selama ini. Keluarga Besar *Kickboxing* Indonesia dan Wushu DKI Jakarta yang selalu membantu dan senantiasa memberikan dukungan selama ini.

Akhir kata, peneliti berharap Tuhan Yesus berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini bermanfaat untuk semua pihak terutama dalam cabang olahraga *kickboxing* di Indonesia.

Jakarta, 22 Juli 2022

D A P

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>x</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Perumusan Masalah .....	6
E. Kegunaan hasil Penelitian .....	6
<b>BAB II KERANGKA TEORI, KERANGKA BERPIKIR.....</b>	<b>8</b>
A. Kerangka Teori .....	8
B. Kerangka Berpikir .....	45
<b>BAB III METODELOGI PENELITIAN .....</b>	<b>49</b>
A. Tujuan Penelitian .....	49
B. Tempat Dan Waktu .....	49
C. Metode Penelitian .....	50
D. Populasi Dan Teknik Pengambilan Sampel .....	51
E. Instrumen Penelitian .....	52
F. Teknik Pengumpulan Data .....	56



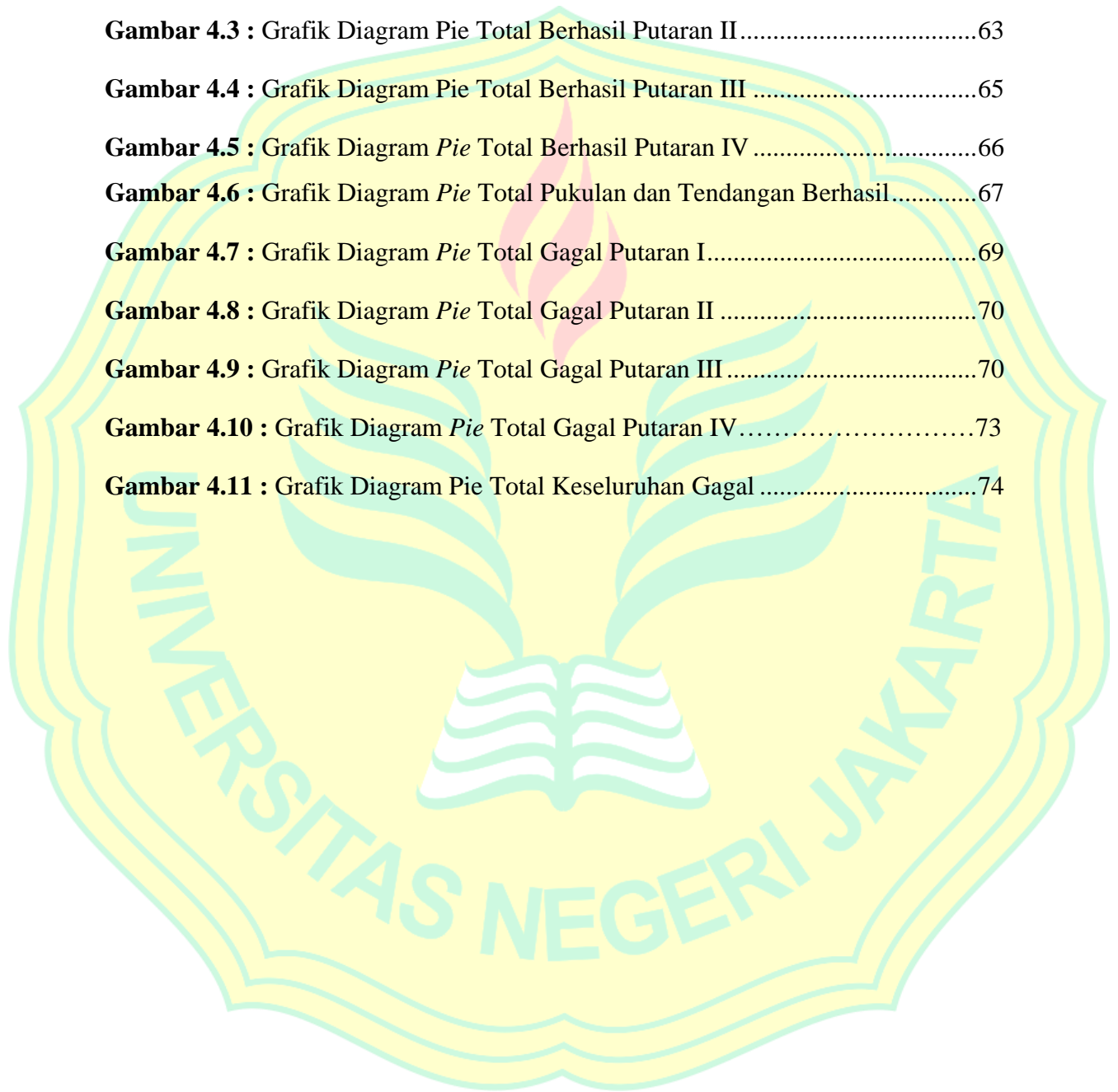
G. Teknik Analisis Data.....	58
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>59</b>
A. Deskripsi Data .....	59
B. Analisis Hasil Penelitian .....	75
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>79</b>
A. Kesimpulan .....	79
B. Saran.....	79
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>81</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>83</b>



## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar 2.1</b> : <i>Kickboxing</i> SEA Games Vietnam 2021 .....	10
<b>Gambar 2.2</b> : Pukulan <i>Jab</i> .....	15
<b>Gambar 2.3</b> : Pukulan <i>Straight</i> .....	16
<b>Gambar 2.4</b> : Pukulan <i>Hook</i> .....	16
<b>Gambar 2.5</b> : Pukulan <i>Uppercut</i> .....	17
<b>Gambar 2.6</b> : Tendangan <i>Roundhouse Kick Middle</i> .....	18
<b>Gambar 2.7</b> : Tendangan <i>Roundhouse Kick Low</i> .....	18
<b>Gambar 2.8</b> : Tendangan <i>Straight Kick</i> .....	19
<b>Gambar 2.9</b> : Tendangan <i>Half Knee</i> .....	20
<b>Gambar 2.10</b> : Tendangan <i>Axe Heel Knee</i> .....	21
<b>Gambar 2.11</b> : Tendangan <i>Sweeps</i> .....	21
<b>Gambar 2.12</b> : Area <i>Kickboxing</i> .....	22
<b>Gambar 2.13</b> : Area <i>Kickboxing</i> .....	23
<b>Gambar 2.14</b> : Pukulan <i>Straight</i> .....	24
<b>Gambar 2.15</b> : Otot Lengan Bagian Atas .....	28
<b>Gambar 2.16</b> : Otot Lengan Bagian Bawah.....	29
<b>Gambar 2.17</b> : Tendangan <i>Roundhouse Kick Middle</i> .....	33
<b>Gambar 2.18</b> : Otot Kaki Tampak Belakang .....	36
<b>Gambar 2.19</b> : Otot Kaki Tampak Depan.....	36

<b>Gambar 4.1</b> : Grafik Diagram Pie Total Berhasil dan Gagal .....	60
<b>Gambar 4.2</b> : Grafik Diagram Pie Total Berhasil Putaran I .....	62
<b>Gambar 4.3</b> : Grafik Diagram Pie Total Berhasil Putaran II.....	63
<b>Gambar 4.4</b> : Grafik Diagram Pie Total Berhasil Putaran III .....	65
<b>Gambar 4.5</b> : Grafik Diagram <i>Pie</i> Total Berhasil Putaran IV .....	66
<b>Gambar 4.6</b> : Grafik Diagram <i>Pie</i> Total Pukulan dan Tendangan Berhasil.....	67
<b>Gambar 4.7</b> : Grafik Diagram <i>Pie</i> Total Gagal Putaran I.....	69
<b>Gambar 4.8</b> : Grafik Diagram <i>Pie</i> Total Gagal Putaran II .....	70
<b>Gambar 4.9</b> : Grafik Diagram <i>Pie</i> Total Gagal Putaran III.....	70
<b>Gambar 4.10</b> : Grafik Diagram <i>Pie</i> Total Gagal Putaran IV.....	73
<b>Gambar 4.11</b> : Grafik Diagram Pie Total Keseluruhan Gagal .....	74



## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Instrumen Sample Pukulan dan Tendangan.....	55
Tabel 4.1: Keseluruhan Pukulan dan Tendangan Berhasil dan Gagal.....	59
Tabel 4.2 : Keseluruhan Pukulan dan Tendangan Berhasil Putaran I .....	61
Tabel 4.3 : Keseluruhan Pukulan dan Tendangan Berhasil Putaran II .....	62
Tabel 4.4 : Keseluruhan Pukulan dan Tendangan Berhasil Putaran III .....	64
Tabel 4.5 : Keseluruhan Pukulan dan Tendangan Berhasil Putaran IV .....	65
Tabel 4.6 : Keseluruhan Pukulan dan Tendangan Gagal Putaran I .....	68
Tabel 4.7 : Keseluruhan Pukulan dan Tendangan Gagal Putaran II .....	69
Tabel 4.8 : Keseluruhan Pukulan dan Tendangan Gagal Putaran III .....	71
Tabel 4.9 : Keseluruhan Pukulan dan Tendangan Gagal Putaran IV .....	72



## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran 1</b> : Berhasil dan Gagal Pukulan dan Tendangan Touch Chanvotey.....	83
<b>Lampiran 2</b> : Berhasil dan Gagal Pukulan dan Tendangan Namrak Surachanda....	84
<b>Lampiran 3</b> : Berhasil dan Gagal Pukulandan Tendangan Corderd Gretel De Paz..	85
<b>Lampiran 4</b> : Berhasil dan Gagal Pukulan dan Tendangan Le Thi Nhi.....	86
<b>Lampiran 5</b> : Berhasil dan Gagal Pukulan dan Tendangan Diandra Ariesta Pieter..	87
<b>Lampiran 6</b> : Sample Data Penelitian.....	89
<b>Lampiran 7</b> : Dokumentasi.....	105

